

 **GLOBUS** ELETTROSTIMOLATORI

CORRI COME UN CAMPIONE
PROGRAMMI SPECIFICI PER CICLISTI

 **CYCLING** PRO



Guida all'uso

Introduzione

Il ciclismo è uno sport che coinvolge sempre più appassionati nel mondo. Grazie alla possibilità di scegliere la specialità, i percorsi e il ritmo più adatto alle proprie caratteristiche, il ciclismo è uno sport adatto a tutti.

Negli ultimi anni si è parlato sempre più spesso di preparazione atletica specifica anche per il ciclista. E' stato appurato che per migliorare la performance e sentirsi più in forma prima e dopo le uscite in bici è importante introdurre degli allenamenti che vadano a stimolare in modo adeguato la muscolatura.

La preparazione atletica del ciclista può variare a seconda della disciplina praticata (corse su strada, corse campestri, corse su pista) e, all'interno delle varie discipline, può variare tra le diverse specialità (gare a cronometro, gare ad inseguimento, gare su percorsi speciali e molte altre). Diventa quindi molto difficile creare una guida che tenga conto di tutte le variabili. La cosa certa è che alla base di una buona prestazione in bicicletta c'è sempre un lavoro di potenziamento muscolare e cardiovascolare (e questo è valido per tutte le discipline).

Il potenziamento muscolare per il ciclista ha svariati vantaggi, tra i quali i più importanti sono sicuramente:

- aumentare la forza e permettere di orientare il lavoro delle fibre muscolari verso la specialità praticata;
- prevenire e ridurre il rischio di traumi articolari e lesioni muscolari;
- consentire al ciclista di sopportare meglio lunghe uscite in bicicletta;
- migliorare la forza specifica e quindi anche le capacità di allungo e sprint, nonché quelle di forza resistente, necessarie per esempio per affrontare salite.

Premessa

Per ottenere dei buoni risultati da un allenamento con l'elettrostimolazione è importante conoscere i meccanismi della contrazione muscolare indotta e i parametri che la caratterizzano. A questo proposito vi consigliamo di leggere la "Guida all'elettrostimolazione" disponibile sul nostro sito internet www.globuscorporation.com.

Prima di approfondire i programmi speciali presenti nel Cycling Pro, facciamo il punto su alcune indicazioni di ordine generale che riguardano l'allenamento con l'elettrostimolazione.

- In questa sede non è possibile tenere conto delle diverse esigenze di ogni utilizzatore quindi, per creare i nostri protocolli di lavoro, abbiamo preso come riferimento un target di ciclisti che si allenano non più di tre volte alla settimana. Coloro che hanno più tempo da dedicare all'allenamento possono introdurre più sessioni di elettrostimolazione.
- Suggeriamo di effettuare le sedute di elettrostimolazione della sezione "preparazione fisica" nei giorni liberi dagli allenamenti in bicicletta .

- L'allenamento di elettrostimolazione può essere effettuato in vari modi, suggeriamo però di seguire questa progressione in modo da attivare man mano sempre più fibre muscolari, abbinando al lavoro muscolare passivo quello di contrazione attiva.
 - Effettuate le prime sedute a secco, assumendo la posizione consigliata in questa guida e lasciando all'elettrostimolatore il compito di far contrarre la muscolatura (lavoro muscolare passivo).
 - Quando avrete acquisito un po' di confidenza con l'elettrostimolazione potete cominciare ad accompagnare la stimolazione passiva con quella attiva, contraendo volontariamente il muscolo in concomitanza con la contrazione passiva. Questo permetterà di far intervenire durante la contrazione anche il sistema nervoso centrale migliorando in questo modo la qualità della stimolazione (lavoro muscolare passivo + contrazione attiva).
 - Infine, potrete passare ad accompagnare la contrazione passiva con una contrazione attiva effettuata con esercizi a corpo libero o sugli attrezzi da palestra (leg extension, pressa, squat...). Questo metodo richiede una buona esperienza e preparazione muscolare, per questo lo consigliamo ad atleti evoluti.
- E' importante seguire un certo ordine nella progressione e nella scelta dei vari programmi, come avviene con l'allenamento tradizionale.
- Prima di iniziare con la seduta di elettrostimolazione consigliamo di effettuare un buon riscaldamento generale, magari con qualche minuto di corsa o di bike in modo da incrementare l'attività cardiocircolatoria e respiratoria. Nei nostri programmi specifici di preparazione fisica, in ogni caso, sono sempre compresi alcuni minuti di riscaldamento, il lavoro vero e proprio e alcuni minuti di defaticamento.

I programmi specifici per il ciclismo sono una sorta di personal trainer che affianca il ciclista durante le fasi della sua preparazione e il recupero dopo gli allenamenti e/o le gare.

La libreria di programmi specifici per ciclismo è suddivisa in quattro sezioni:

- **PREPARAZIONE FISICA (MOUNTAIN BIKE E BICI DA STRADA)**
- **PREVENZIONE**
- **DOLORE-INFORTUNI**
- **RECUPERO**

Vediamo nel dettaglio i programmi contenuti in ogni sezione cercando di capire come utilizzarli al meglio.

Nelle figure viene rappresentato il corretto posizionamento degli elettrodi, le posizioni da assumere durante il lavoro e un esercizio di stretching da eseguire al termine della programma.

Se non riuscite, per mancanza di tempo, ad allenare tutti i distretti muscolari indicati, tenete presente che sono descritti in ordine di importanza.

PREPARAZIONE FISICA

I programmi di preparazione fisica sono orientati a migliorare la struttura e l'efficienza muscolare del ciclista, rendendola più forte e in grado di rispondere meglio alle esigenze specifiche (fondista, velocista, mountain bike...).

Proprio nell'ottica di rendere più specifico il lavoro di preparazione muscolare abbiamo previsto una prima fondamentale divisione: bike da strada e mountain bike. Sappiamo inoltre che all'interno di queste categorie vi saranno ulteriori differenziazioni, in base all'obiettivo da raggiungere.

Quindi, all'interno dell'area "preparazione fisica" troverete i seguenti programmi:

BIKE STRADA

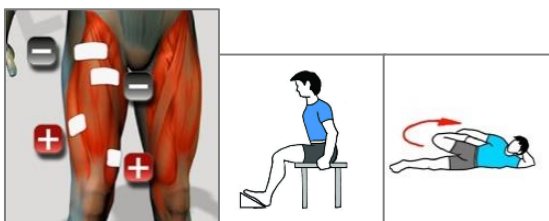
- **CAPILLARIZZAZIONE**
- **FORZA**
- **FORZA RESISTENTE**
- **RESISTENZA AEROBICA**
- **AGONISTA- ANTAGONISTA**
- **SPECIALE SPRINT**

MOUNTAIN BIKE

- **CAPILLARIZZAZIONE**
- **FORZA**
- **RESISTENZA AEROBICA**
- **FORZA RESISTENTE**
- **AGONISTA- ANTAGONISTA**
- **FORZA ESPLOSIVA**
- **RESISTENZA ALLA FORZA VELOCE**
- **FARTLEK**

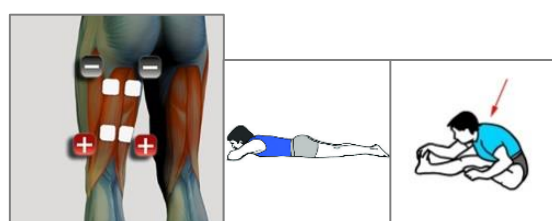
CAPILLARIZZAZIONE

I programmi di capillarizzazione favoriscono l'apporto di sangue al muscolo e migliorano le qualità di resistenza e recupero. L'aumento della portata arteriosa permette di mantenere attiva la rete capillare primaria e secondaria al fine di migliorare il sistema di ossigenazione dei tessuti. Ciò **consente un ritardo dell'affaticamento durante un lavoro molto intenso**. Per il ciclista, quindi, questo programma è particolarmente utile, soprattutto con la ripresa degli allenamenti dopo un lungo stop o come programma da effettuare nei giorni liberi dall'attività di corsa in bici vera e propria.



1

Cosce_Quadricipiti



2

Cosce_Bicipiti femorali

Quando effettuare: durante la ripresa dell'attività dopo sospensioni degli allenamenti superiori alle 4 settimane e durante i giorni di riposo, quando si sentono le gambe particolarmente affaticate

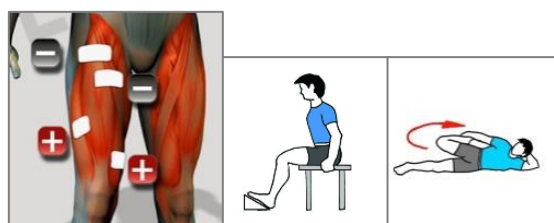
Durata del ciclo: 3 settimane

Protocollo consigliato: 2 sedute a settimana

Intensità: media

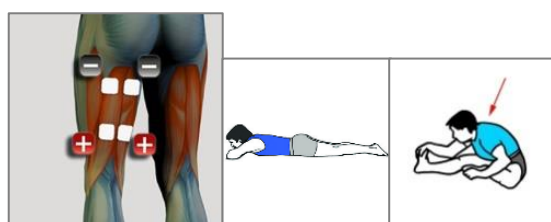
FORZA

I programmi di forza sono comuni a tutte le specialità in quanto **costituiscono la base muscolare** sulla quale poi sarà possibile inserire dei lavori specifici, che si orientino di più alle varie discipline. E' corretto dire che gli allenamenti di forza costituiscono il substrato necessario per preparare la muscolatura a lavori più mirati all'obiettivo da raggiungere. I programmi di forza, quindi, sono particolarmente indicati nella fase invernale, nell'ottica di costruire una muscolatura forte e preparata ad affrontare le uscite della stagione.



1

Cosce_Quadricipiti



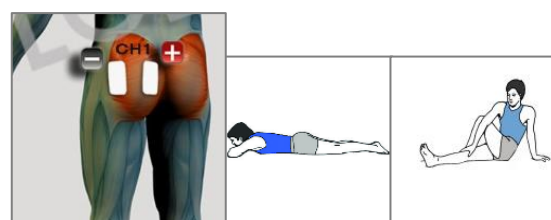
2

Cosce_Bicipiti femorali



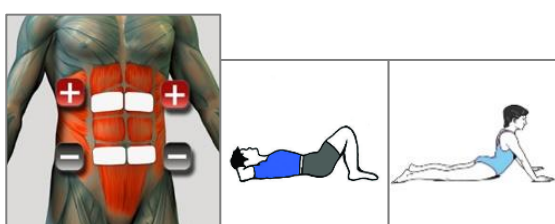
3

Polpacci



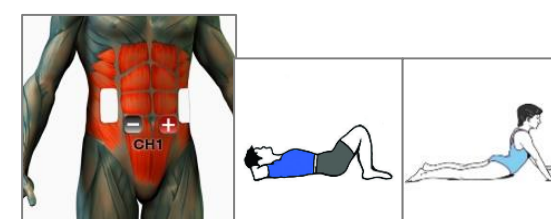
4

Glutei



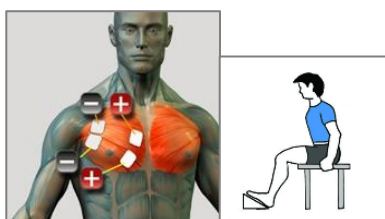
5

Addominali



6

Addominali obliqui



7

Pettorali

Quando effettuarelo: consigliamo di effettuare tre cicli di forza all'anno. Se partecipate a delle gare vi suggeriamo di interrompere le sedute di forza almeno 2 settimane prima della manifestazione

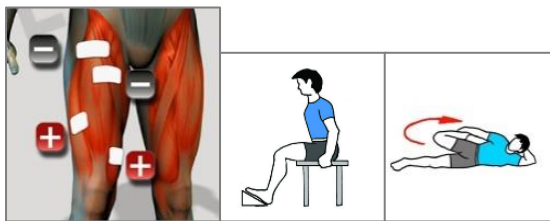
Durata del ciclo: 4-6 settimane

Protocollo consigliato: 2 sedute a settimana

Intensità: massima

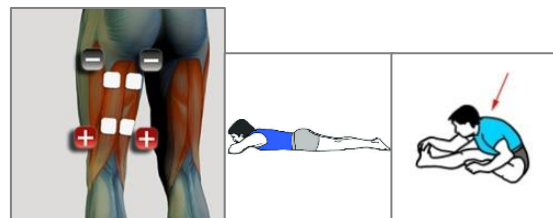
FORZA RESISTENTE

I programmi di forza resistente **migliorano la capacità di effettuare un lavoro fisico per un periodo di tempo prolungato**; aumentano la forza e la capacità di resistere all'accumulo di tossine e quindi **ritardano l'affaticamento muscolare**. I programmi comprendono una fase di riscaldamento di qualche minuto, una fase di lavoro intensa e una di defaticamento. I parametri della stimolazione sono stati personalizzati a seconda del distretto corporeo. Il gesto tecnico della pedalata prevede vari momenti, dove in ognuno intervengono muscoli diversi. Senza entrare nel dettaglio biomeccanico del movimento, quello che teniamo a sottolineare è l'importanza di allenare sia i muscoli anteriori che quelli posteriori delle gambe, senza tralasciare i muscoli del tronco e delle spalle che hanno una funzione ausiliaria ma importantissima; stabilizzare il corpo durante la pedalata.



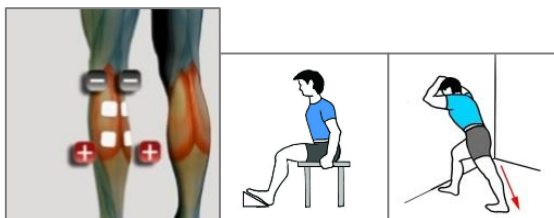
1

Cosce_Quadricipiti



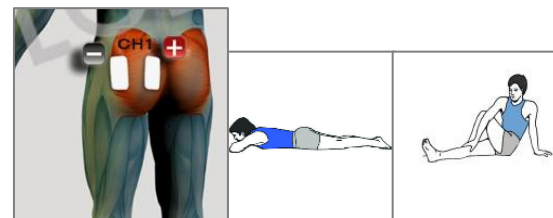
2

Cosce_Bicipiti femorali



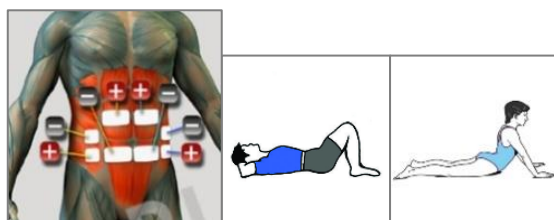
3

Polpacci



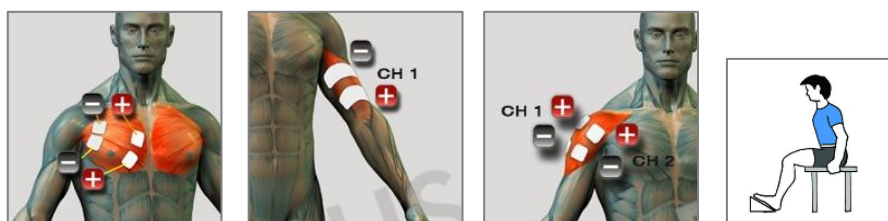
4

Glutei



5

Busto



6

Quando effettuarelo: quando si sente la necessità di migliorare la resistenza muscolare

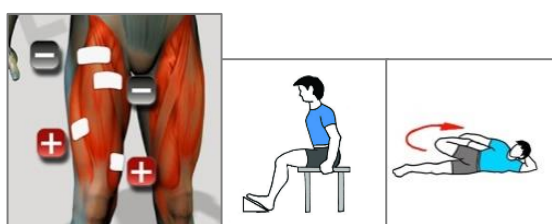
Durata del ciclo: 2-6 settimane

Protocollo consigliato: 2 sedute a settimana

Intensità: massima

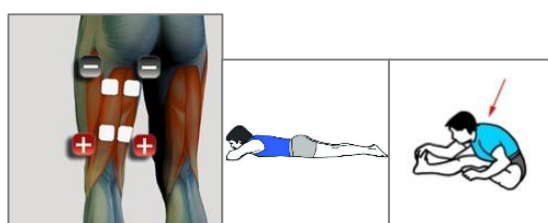
RESISTENZA AEROBICA

I programmi di resistenza aerobica migliorano la capacità da parte dei muscoli di consumare ossigeno. Normalmente questa capacità migliora con l'allenamento e i km percorsi. L'elettrostimolatore ci aiuta ad ottenere gli stessi obiettivi e ad allenare la muscolatura a sopportare sforzi sempre più lunghi. Un ciclo di allenamento con il programma resistenza aerobica permette di incrementare il diametro e il numero dei capillari muscolari migliorando il trasporto e gli scambi periferici. L'effetto sarà quello di **sentire le gambe più leggere e di incrementare il ritmo di pedalata.**



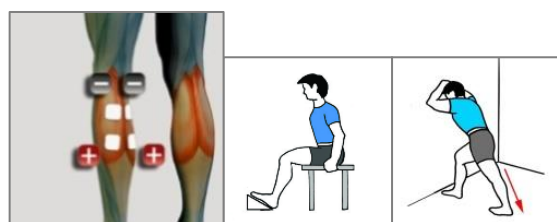
1

Cosce_Quadricipiti



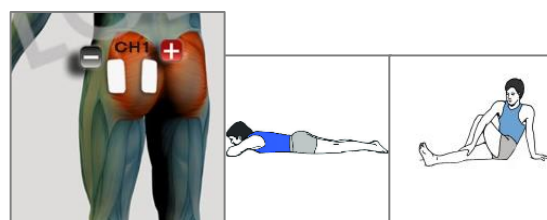
2

Cosce_Bicipiti femorali



3

Polpacci



4

Glutei

Quando effettuarlo: nei periodi in cui si sente che le gambe faticano a trovare il ritmo di pedalata

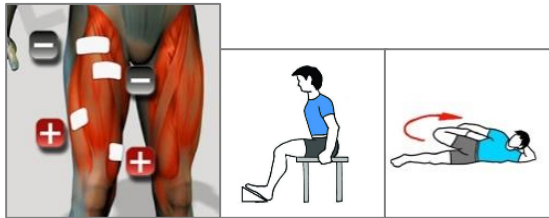
Durata del ciclo: 3-4 settimane

Protocollo consigliato: 2 sedute a settimana

Intensità: massima

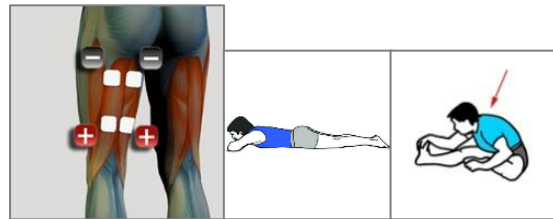
AGONISTA-ANTAGONISTA

La bicicletta è forse uno degli sport dove la sincronia e l'alternanza della contrazione dei muscoli agonisti ed antagonisti viene più esaltata, entrando in azione sinergicamente ad ogni pedalata. Durante il movimento di spinta sui pedali, per esempio, i quadricipiti sono muscoli agonisti, mentre i bicipiti femorali sono muscoli antagonisti. Quando un muscolo agonista si contrae il muscolo antagonista deve rilassarsi per permettere il movimento. *Quindi, quando il quadricipite si contrae per estendere la gamba, il bicipite femorale si deve decontrarre, altrimenti non si riuscirebbe ad effettuare il movimento della gamba. Al contrario, se dovessimo flettere la gamba, è il quadricipite a doversi rilassare.* Nella pedalata questo scambio rapido avviene di continuo nella fase di spinta dei pedali e di richiamo. Con questo programma speciale **è possibile allenare nella stessa sezione sia i muscoli agonisti che quelli antagonisti, migliorando l'efficienza della loro sinergia durante la pedalata.**



1

Cosce_Quadricipiti



2

Cosce_Bicipiti femorali

Quando effettuarlo: il programma di Agonista-Antagonista è consigliato quando si vuole fare un lavoro molto specifico che migliori la coordinazione e l'efficienza della contrazione dei muscoli anteriori e posteriori della coscia

Durata del ciclo: 3 settimane

Protocollo consigliato: 2 sedute a settimana

Intensità: massima

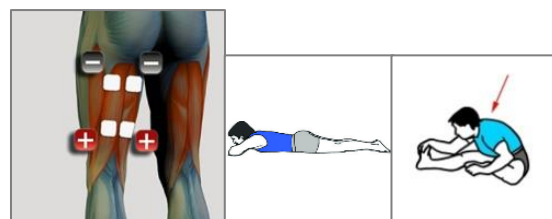
SPECIALE SPRINT

Questo programma va ad allenare la componente di forza esplosiva che risulta essere una qualità fondamentale nella fase di sprint. Normalmente lo sprint viene allenato dai ciclisti con delle ripetute ad alta frequenza di pedalata e un buon recupero tra le ripetute e le serie. **Alcune sessioni con questo programma alleneranno la proprietà esplosive del muscolo dando la possibilità di eseguire degli sprint e degli allunghi più incisivi.**



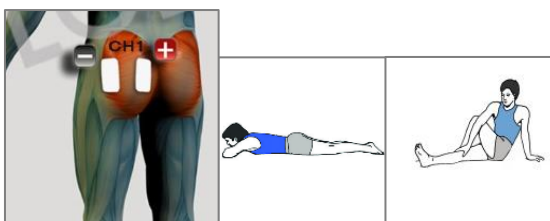
1

Cosce_Quadricipiti



2

Cosce_Bicipiti femorali



Glutei

Quando effettuarlo: consigliato a chi effettua gare e necessita di migliorare questa qualità muscolare in modo molto specifico.

Durata del ciclo: 3-6 settimane

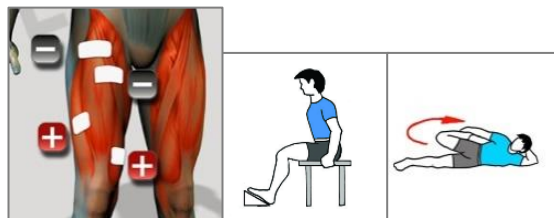
Protocollo consigliato: 2 sedute a settimana

Intensità: massima

Forza esplosiva

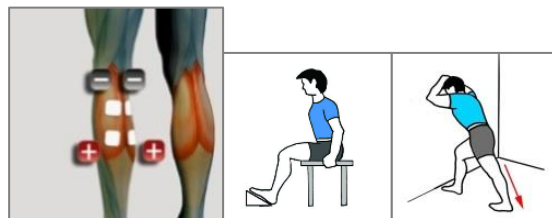
La forza esplosiva riveste un ruolo di fondamentale importanza per chi pratica la mountain bike e viene utilizzata per effettuare piccoli strappetti, per accelerare dopo una curva e in tutte le occasioni in cui è necessario esprimere velocemente il livello di forza richiesto. **Il programma di forza esplosiva**

allena in modo specifico le fibre muscolari in modo da velocizzarle e renderle in grado di effettuare un gesto di forza nel minor tempo possibile. Durante le uscite in mountain bike, infatti, vi è una continua ricerca dell'equilibrio, ci sono degli spostamenti e dei cambi di direzione da fare con la massima velocità, rampe e salite da effettuare in sprint, discese dove bisogna controllare deviazioni improvvise di traiettoria. Per tutti questi motivi un ciclo di forza esplosiva permette di ottenere grandissimi miglioramenti in termini di forza e velocità di esecuzione del movimento.



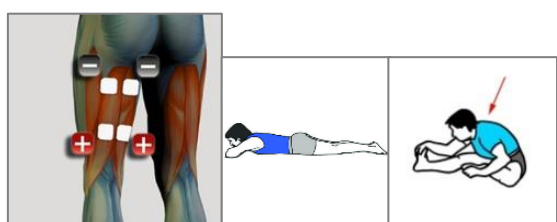
1

Cosce_Quadricipiti



2

Polpacci



3

Cosce_Bicipiti femorali

Quando effettuarlo: consigliamo di effettuare questo programma a tutti coloro che praticano mountain bike, dopo aver terminato il ciclo forza

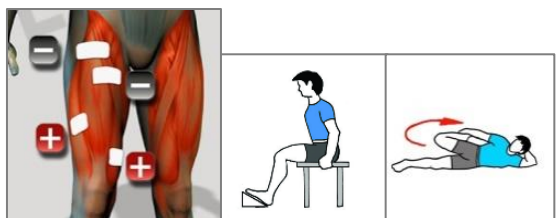
Durata del ciclo: 3-6 settimane

Protocollo consigliato: 2 seduta a settimana

Intensità: massima

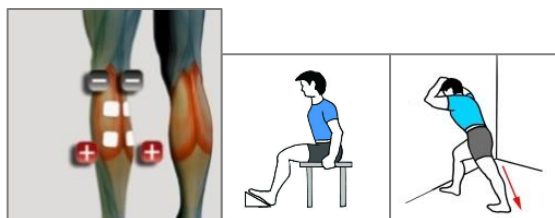
RESISTENZA ALLA FORZA VELOCE

La resistenza alla forza veloce è **la capacità di esprimere elevati livelli di forza esplosiva per un tempo prolungato.** Allenare la resistenza alla forza veloce consentirà alla muscolatura di essere in grado di effettuare gesti alla massima velocità per un tempo più lungo. Se avete già effettuato uno o più cicli di forza esplosiva e vi interessa migliorare la resistenza all'esecuzione rapida del gesto, questo programma fa per voi. Il beneficio durante le uscite in mountain bike su terreni difficili, sarà percepibile fin dalle prime sedute.



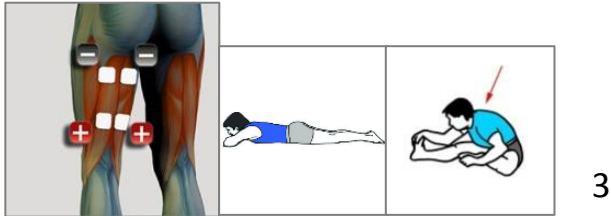
1

Cosce_Quadricipiti



2

Polpacci



Cosce_Bicipiti femorali

Quando effettuarelo: quando durante le uscite in mountain bike sentite che dopo poco tempo la velocità e la prontezza di riflessi dei vostri movimenti peggiora drasticamente.

Durata del ciclo: 3-6 settimane

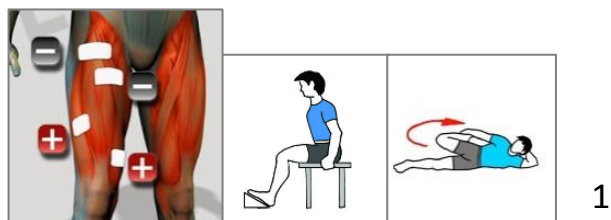
Protocollo consigliato: 2 seduta a settimana

Intensità: massima

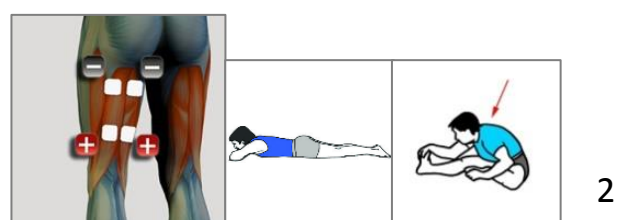
FARTLEK

La metodica di allenamento Fartlek **rappresenta un ottimo sistema per innescare nell'organismo gli adattamenti necessari ad incrementare la performance nella velocità di corsa.** Nell'allenamento pratico questo si traduce in un continuo cambio di ritmo nella pedalata, passando attraverso varie velocità, allo scopo di migliorare le capacità di endurance e di stimolare tutte le fibre muscolari, sia lente che veloci. Il programma di elettrostimolazione Fartlek si prefigge lo stesso obiettivo, cioè quello di allenare le differenti fibre muscolari con stimoli diversi, allo scopo di migliorare la qualità muscolare generale.

Il programma Fartlek è particolarmente consigliato a chi pratica la mountain bike.



Cosce_Quadricipiti



Cosce_Bicipiti femorali

Quando effettuarelo: al termine di un ciclo "forza resistenza" quando si vogliono introdurre degli allenamenti con cambio di ritmo

Durata del ciclo: 3-6 settimane

Protocollo consigliato: 2 seduta a settimana

Intensità: massima

PREVENZIONE

I programmi di prevenzione sono stati pensati con il proposito di far assumere al ciclista la consapevolezza che un buon programma di prevenzione può far evitare l'insorgere di traumi e infortuni molto fastidiosi e lunghi da risolvere. **La prevenzione ha il compito di cercare di eliminare, o per lo meno ridurre, la maggior parte delle cause predisponenti l'infortunio.**

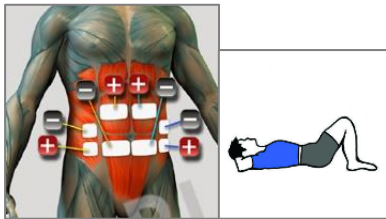
Ci siamo concentrati sui principali distretti corporei sollecitati dalla corsa in bicicletta, vediamoli nel dettaglio.

Mal di schiena

Il mal di schiena che colpisce il ciclista è per lo più concentrato nella zona della cintura lombare e può avere svariate cause, sia strutturali (conformazione della colonna vertebrale, un arto inferiore più corto dell'altro, la presenza di ernie ecc.), sia muscolari (muscolatura debole o retratta), sia biomeccaniche, intese come posizioni assunte a causa di un telaio di misura sbagliata, un'altezza della sella mal regolata o da pedali inadatti.

E' evidente che non possiamo entrare nel merito di ogni singolo mal di schiena, ma una buona struttura addominale aiuta certamente a scaricare il peso che grava sulle vertebre lombari e stabilizza la colonna.

Avere addominali tonici e forti aiuta anche ad attenuare e ammortizzare le sollecitazioni e le vibrazioni della bicicletta che attraverso la sella arrivano direttamente nella zona lombare.



Quando effettuarlo: se soffrite di mal di schiena vi consigliamo di effettuarlo regolarmente

Durata del ciclo: continuo

Protocollo consigliato: 2 sedute a settimana (è possibile effettuare il programma anche nel giorno in cui uscite in bicicletta)

Intensità: massima

Per completare il lavoro di rinforzo addominale, vi suggeriamo anche alcuni semplicissimi esercizi che potete eseguire prima o dopo aver effettuato il programma di elettrostimolazione.

PREVENZIONE COLONNA

Proposta di esercizi complementari per prevenire il mal di schiena.

Durata totale: 10 minuti

STABILIZZAZIONE LATERALE



Posizionandovi come in figura, cercando di mantenere il bacino in linea con il busto e le gambe. Spalle diritte, non ruotate verso l'interno. Tenere gli addominali in contrazione per circa 30-45". Ripetere 2 volte per lato.

STABILIZZAZIONE FRONTALE



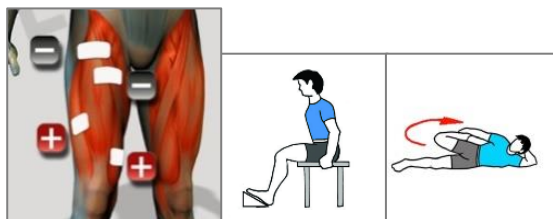
Posizionandovi come in figura, cercando di mantenere il bacino in linea con il busto e le gambe. Tenere gli addominali in contrazione per circa 30-45". Ripetere 3 volte.

Prevenzione ginocchio

Il ginocchio è sicuramente una delle articolazioni maggiormente sollecitate durante il movimento di pedalata. Spesso le cause predisponenti il dolore al ginocchio nel ciclista sono da ricercare in una sella troppo bassa, oppure l'utilizzo di pedivelle troppo lunghe o la scelta di utilizzare rapporti troppo lunghi all'inizio della preparazione. Nella maggior parte dei casi le problematiche al ginocchio nel ciclista sono da ricondursi a sofferenze cartilaginee della rotula oppure al sovraccarico del tendine rotuleo e comparsa di tendinite.

Effettuare dei lavori di prevenzione al ginocchio significa soprattutto migliorare il tono muscolare del quadricipite e in particolar modo del vasto mediale. Questo muscolo infatti è di fondamentale importanza per migliorare la stabilità della rotula e del ginocchio. Se un ginocchio è ben stabile e la rotula si muove in linea, il rischio di stop dovuti ad infiammazioni del tendine rotuleo o ad altre sindromi dolorose (dovute a iperpressione laterale della rotula per es.) si riducono drasticamente.

Consigliamo il programma di prevenzione al ginocchio soprattutto a chi sa di essere a rischio perché ha già subito infortuni o interventi e comunque anche a tutti coloro che iniziano a sentire anche solo un leggero fastidio dopo gli allenamenti.



Quando effettuarlo: cercare di effettuare il programma con una certa regolarità in presenza di fastidi al ginocchio

Durata del ciclo: continuo

Protocollo consigliato: 2 sedute a settimana (è possibile effettuare il programma anche nel giorno in cui uscite a correre)

Intensità: massima

Importante: cercate di aumentare l'intensità della stimolazione soprattutto nel canale più interno, quello che corrisponde all'interno del ginocchio.

Per completare il lavoro di rinforzo del quadricipite, vi suggeriamo anche alcuni semplicissimi esercizi che potete eseguire prima o dopo aver effettuato il programma di elettrostimolazione.

PREVENZIONE INFORTUNI AL GINOCCHIO

Proposta di esercizi complementari per stabilizzare l'articolazione del ginocchio.

Durata totale: 10-15 minuti

PROPRIOCETTIVITÀ



Utilizzate una tavoletta propriocettiva oppure un disco di gomma gonfiabile. Cercate di mantenere l'equilibrio su una gamba per 30". Quando vi sentirete abbastanza sicuri potete fare lo stesso esercizio con gli occhi chiusi. Effettuate 3 serie da 30" per gamba.

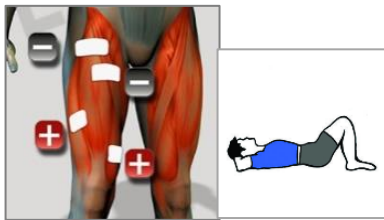
ES. DI RINFORZO PER IL MEDIO GLUTEO



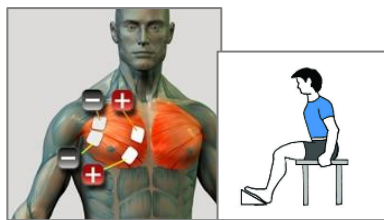
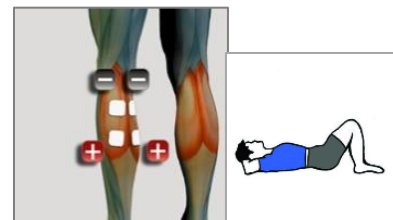
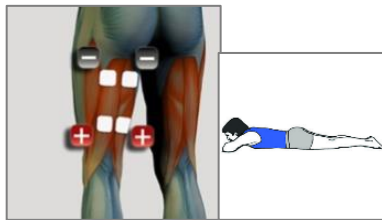
3 SERIE – 12 RIPETIZIONI
Posizionandovi come in figura, con un elastico legato appena sopra le ginocchia. Mantenendo i piedi a contatto, allontanate appena le ginocchia e ritornate alla posizione iniziale.

RECUPERO

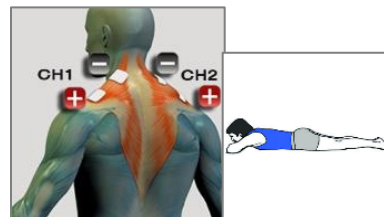
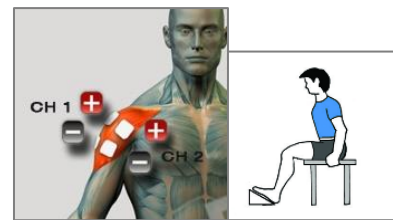
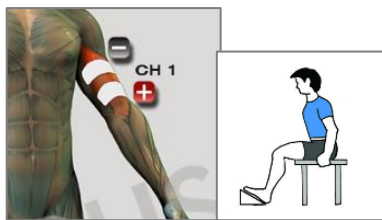
I programmi di recupero sono pensati per decontrarre la muscolatura e migliorare il recupero dopo gli allenamenti o le gare.



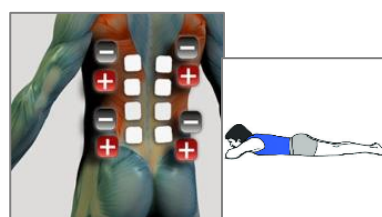
Arti inferiori



Arti superiori



Busto



Quando effettuare: questi programmi possono essere utilizzati anche dopo ogni uscita e comunque ogni volta che si sente la muscolatura affaticata e pesante. I tempi di recupero miglioreranno sensibilmente e il giorno dopo vi sentirete meno stanchi.

Il programma “decontratturante” è consigliato quando si avvertono delle tensioni importanti e si percepisce di avere la muscolatura tesa e dolorante.

Il programma “defaticamento” è consigliato, invece, quando si avverte solo un po’ di stanchezza muscolare e si vuole velocizzare il recupero.

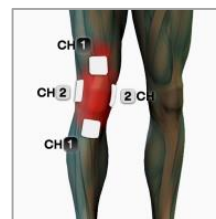
Intensità consigliata: medio-bassa.

DOLORE-INFORTUNI

I programmi della famiglia “dolore” raggruppano le principali problematiche fisiche a cui va incontro il ciclista. Le correnti utilizzate per trattare questi disturbi sono principalmente due: le tens e le microcorrenti. Vi rimandiamo al manuale di utilizzo per ulteriori spiegazioni sulle caratteristiche di queste correnti. In questa sede vi raccomandiamo di fare attenzione soprattutto alla distinzione tra Tens e Microcorrente in quanto per la prima vanno utilizzati i cavi colorati, mentre per la seconda vanno utilizzati i cavi grigi. I programmi possono essere utilizzati anche ogni giorno fino alla scomparsa dei sintomi.

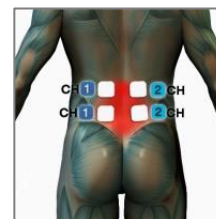
Vi raccomandiamo di consultare sempre il vostro medico prima di eseguire questi programmi.

Infiammazione ginocchio: il ciclista può essere soggetto a disturbi alle ginocchia, come l’infiammazione del tendine rotuleo oppure a condropatie. Le microcorrenti aiutano a trattare l’infiammazione e stimolano i processi di rigenerazione cellulare migliorando sensibilmente la percezione del dolore.



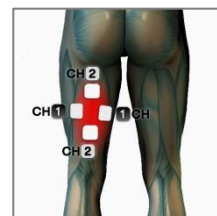
Microcorrente

Mal di schiena: i programmi tens per il mal di schiena aiutano a migliorare la dolorabilità del tratto lombare. La posizione in sella, in alcuni soggetti, può aumentare la tensione e il sovraccarico nelle vertebre lombari e le correnti tens sono un ottimo strumento non farmacologico (quindi privo di effetti collaterali) per migliorare la sensazione dolorosa.



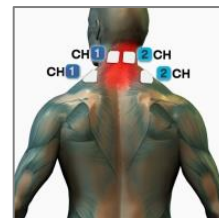
Tens

Contratture muscolari: piccoli problemi muscolari devono essere messi in preventivo quando si inizia a praticare il ciclismo con una certa continuità. Il programma specifico con le microcorrenti è molto efficace per rilassare la contrattura e velocizzare i tempi di recupero. Gli elettrodi vanno posizionati a croce sopra la zona da trattare.



Microcorrente

Cervicali: la postura assunta dal ciclista in sella può comportare l'insorgenza di indolenzimenti e rigidità cervicali. La tens aiuta a sciogliere la muscolatura e a diminuire la dolorabilità.



Tens

SUGGERIMENTI PRATICI DI UTILIZZO

Ora che vi abbiamo spiegato dettagliatamente tutti i programmi contenuti nella libreria ciclismo vogliamo darvi alcuni strumenti che vi possano aiutare a mettere in pratica i vostri allenamenti. Un esperto personal trainer ha risposto alle domande più frequenti dei ciclisti, indicando in modo semplice e chiaro quali programmi scegliere nelle situazioni che possono verificarsi.

Vorrei aumentare la distanza delle mie uscite ma le gambe si stancano presto



Effettua il programma

FORZA COSCE E POLPACCI per 2 settimane e successivamente il programma **FORZA RESISTENTE COSCE E POLPACCI** per almeno 4 settimane



Fatico a trovare il ritmo di pedalata giusto



Effettua il programma **RESISTENZA AEROBICA COSCE E POLPACCI** per 6 settimane.



Vorrei migliorare la mia performance in salita



Effettua il programma **FORZA RESISTENTE COSCE E GLUTEI** per 6 settimane



Ho ripreso la bicicletta in mano dopo molti mesi di stop; come posso prepararmi?



Effettua il programma **CAPILLARIZZAZIONE COSCE** per 3 settimane. Dopo la prima settimana puoi



Vorrei migliorare l'equilibrio
su tratti tecnici impegnativi



Effettua il programma
FORZA ADDOMINALI per 6
settimane

Vorrei migliorare la potenza
delle gambe



Effettua il programma
FORZA ESPLOSIVA COSCE
per 4 settimane

Vorrei migliorare la spinta
quando sono in piedi sui
pedali



Effettua il programma
RESISTENZA AEROBICA COSCE E GLUTEI
per 4 settimane e poi il programma **FORZA
RESISTENTE COSCE E GLUTEI** per altre 4
settimane



Soffro spesso di crampi



Effettua, a giorni alterni, il programma
CAPILLARIZZAZIONE per un totale di 10-12 sedute.
Dopo le uscite in bicicletta effettua un programma
DECONTRATTURANTE

Come posso rinforzare le
braccia per sopportare meglio
le vibrazioni del manubrio?



Effettua il programma
FORZA RESISTENTE ARTI SUPERIORI
per 4 settimane





GLOBUS

DOMINO S.R.L. - Via Vittorio Veneto, 52 - 31013 Codognè (TV) - Tel. (+39) 0438.7933

www.globuscorporation.com